

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和元年10月

| | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|-------|---|---|--|--------------------------------------|--|--------------------------------------|
| 10:00 | | | | | | |
| 15 | フリー溶岩浴 | フリー溶岩浴 | フリー溶岩浴 | フリー溶岩浴 | フリー溶岩浴 | フリー溶岩浴 |
| 30 | | | | | | |
| 45 | ストレッチ + コンディショニング 高橋 (琴) 10:30~11:15 | ホットヨガ 大屋 10:30~11:15 | 極美肌 全身マッサージ 須永 10:30~11:15 | デトックスヨガ 中村 10:30~11:15 | 極上 美肌 ヘッド& フェイスパック 須永 [200] 10:30~11:15 | 骨盤調整 + ストレッチ 飯塚 10:30~11:15 |
| 11:00 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 30 | | 呼吸法+プチヨガ 大屋 11:25~11:55 | ストレッチ-ル40 大塚 11:30~12:10 | ストロング シェイプアップ 定 11:30~12:15 | 交替わり 11:30~12:15 | |
| 45 | リラックスヨガ 野澤 11:30~12:15 | | | | | |
| 12:00 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 45 | フリー溶岩浴 | | フリー溶岩浴 | フリー溶岩浴 | 5 未定 12・19 常木 ホットヨガ 26 MAYUMI スローベリーダンス | フリー溶岩浴 |
| 13:00 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 30 | フリー溶岩浴 | | | フリー溶岩浴 | | |
| 45 | | | ピラティス いのまた 13:30~14:15 | | | |
| 14:00 | | | | | | |
| 15 | | フリー溶岩浴 | | | | デトックスヨガ 岩崎 14:00~14:45 |
| 30 | | | | | | |
| 45 | ストレッチボール 大塚 14:30~15:15 | 美脚・美尻メイク 大塚 14:30~15:15 | | 背筋ピィ〜ン 大塚 14:30~15:00 | | |
| 15:00 | | | | | | |
| 15 | | | | | フリー溶岩浴 | |
| 30 | | | | | | |
| 45 | | | | | | フリー溶岩浴 |
| 16:00 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 30 | | | フリー溶岩浴 | | | |
| 45 | | フリー溶岩浴 | | | | |
| 17:00 | | | | | | |
| 15 | フリー溶岩浴 | | | フリー溶岩浴 | | |
| 30 | | | | | | |
| 45 | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 45 | | バランス コンディネーション ユミコ 18:30~19:15 | 極美肌 ヘッド& フェイスパック 須永 [100] 18:30~19:15 | | 5・19 塩谷 アスリートヨガ 12・26 山根 デトックスヨガ 18:30~19:15 | |
| 19:00 | | | | | | |
| 15 | アロマヨガ 青木 19:00~19:45 | | | ホットヨガ 齊藤 19:00~19:45 | | |
| 30 | | | | | | |
| 45 | | パワーヨガ 齋藤 19:30~20:15 | ピラティス 富士 19:30~20:15 | | 5・19 中村 ダイエットヨガ 12・26 茂木 ハタヨガ 19:30~20:15 | |
| 20:00 | | | | | | |
| 15 | 骨盤調整ヨガ 青木 20:00~20:45 | | | ステップ&ボール 石川 20:00~20:45 | | |
| 30 | | | | | | |
| 45 | | アスリートヨガ 塩谷 20:30~21:15 | 17・31 塩原 リラックスストレッチ 10・24 青木 リラックスヨガ 20:30~21:15 | | | |
| 21:00 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 45 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | |

<今月のお知らせ>

9月29日(日)~
10月3日(木)
休館日

10月13日(日)秋の感謝祭
10:00~16:30
※新規入会キャンペーン中

10月22日(火)祝日営業
10:00~18:30

毎週月曜日 定休日



QR決済 QRコード

代行情報やお得な
キャンペーン掲載中!

タオルの貸し出しが
出来ません

★金銭

有料レッスン

整理券が必要な
レッスン
(今月はございません)

都合により担当者の変更、レッスン内容の変更、又は休止の場合もございます。ご了承ください。